

## Ementa Centros escolares



**EMENTA SEMANAL**  
J. 1. / 1.º Ciclo

CEL 1; CEL 2; CE  
Penude; CE  
Ferreirim: Escola  
Básica Cambres

		VE(Kca)	Lip.(g)	AG Sat.(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)	
Segunda-Feira	Sopa	Feijão verde	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Hamburguer de aves com massa esparguete <sup>12</sup>	457,0	23,0	2,1	53,7	3,1	7,5	0,3
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano com massa esparguete <sup>1</sup>	421,0	6,6	1,0	67,6	7,8	21,4	0,3
	Salada	Couve roxa, alface e tomate	78,5	0,7	0,1	13,2	4,1	4,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							

		VE(Kca)	Lip.(g)	AG Sat.(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1
	Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de legumes malandrino <sup>1,3,4</sup>	522,0	23,2	1,9	54,1	1,5	8,4	0,2
	Vegetariano	Pataniscas de cenoura com arroz de legumes	426,8	4,6	0,7	75,0	3,7	19,4	0,2
	Salada	Incluído							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite creme	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							

		VE(Kca)	Lip.(g)	AG SAT(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão com cenoura	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Ranchinho de vitela com cenoura e couve <sup>1,12</sup>	504,8	17,1	3,7	42,1	8,3	45,0	1,1
	Vegetariano	Salada de 2 feijões com espirais e legumes	361,3	8,7	1,3	53,0	9,0	16,9	0,3
	Salada	Incluído							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							

		VE (Kcal)	Lip. (g)	AG SAT(g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Lentilhas e couve	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Prato	Lombinhos de salmão com batata cozida <sup>4</sup>	310,7	8,9	0,9	29,7	1,3	25,9	0,6
	Vegetariano	Salada mexicana (Batata, milho, feijão e pimentos)	482,0	9,9		71,9		26,5	0,2
	Salada	Brócolos salteados	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							

		VE(Kca)	Lip.(g)	AG Sat.(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)	
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Arroz de pato <sup>12</sup>	451,0	22,9	5,5	31,4	5,7	29,4	0,4
	Vegetariano	Arroz de feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve lombarda	421,0	6,6	1,0	67,6	7,8	21,4	0,3
	Salada	Salada de cenoura ralada, couve roxa, milho e azeitonas pretas	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energética, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

A nutricionista, Dr<sup>a</sup> Ana Sofia Rebelo (3162 N)